Betty Bossi



Le jus d'un citron pressé est bourré de vitamine C et de métabolites secondaires comme les flavonoïdes qui possèdent des propriétés antibactériennes, tandis que la vitamine C renforce par exemple notre système immunitaire. En buvant chaque matin à jeun un verre d'eau citronnée, on stimule son transit intestinal et prévient la fatigue de printemps ainsi que de possibles infections. La préparation de cette potion magique est simple comme bonjour: il suffit de mélanger le jus d'un demi-citron avec un verre d'eau tiède. Ne pas se brosser les dents tout de suite après, mais se rincer la bouche à l'eau claire ou prendre son petit-déjeuner. Nous avons réuni pour vous les autres propriétés positives du jus de citron dans la **fiche conseil** jointe au **presse-agrumes vital**.



Betty Bossi



Fiche conseil

Presse-agrumes vital

Matériau: verre/matière synthétique
Couleur: blanc/jaune
Dimensions (LxlxH): 11.5x10.5x11 cm

N° d'art.:
24974



Jus de citron – remède médicinal sans ordonnance médicale
Le citron est un agrume qui ne donne pas seulement du peps aux plats salés et sucrés, mais sert aussi de remède médicinal contre toutes sortes de maux.

Stimulant
Le jus frais d'un citron pressé est bourré de vitamine C qui possède une action vitalisante et peut prévenir la fatigue.

La vitamine C renforce le système immunitaire
Un verre d'eau citronnée chaque matin à jeun permet de prévenir de possibles infections et de se protéger de la fatigue de printemps. Cette potion magique réveille en plus le transit intestinal.

Toux / Maux de gorge
Jus d'un citron, 2 dl d'eau tiède, 1 c. à café de sel et 1 pincée de sucre
Utilisation: pour se gargariser la bouche et le larynx. Evacue mucus et sécrétions. Aide aussi à combattre la sécheresse buccale en cas d'états fiévreux. Garder en bouche par petites gorgées une à deux minutes. Jusqu'à cinq fois par jour.

Maux de tête / Migraine
Jus d'un citron, 1 pincée de sel, 1 tasse de café (sans lait ni sucre)
Utilisation: boire par petites gorgées en cas de migraine aiguë. Le citron renforce les inhibiteurs endogènes de la douleur, tandis que la caféine, en dilatant les vaisseaux sanguins dans le cerveau, exerce aussi une action antalgique.

Carence en fer
Les femmes surtout, ainsi que les végétariens et les sportifs de haut niveau, souffrent d'une carence en fer. Tous les aliments d'origine végétale contiennent des substances qui freinent l'absorption du fer. 1 dl de jus de citron contient env. 50 mg de vitamine C. Cette quantité peut faire augmenter de 50 à 100% l'assimilation du fer provenant de l'alimentation végétale.

Equilibre acido-basique
Le goût d'un aliment ne permet pas de déterminer s'il fait partie des aliments acides ou au contraire alcalins. Le citron, par exemple, a un effet basique sur l'organisme. Le facteur déterminant n'est pas l'effet en bouche mais dans le corps. Parmi les aliments acidifiants figurent par exemple la viande, la charcuterie, le poisson, les produits laitiers, le sucre, l'alcool et le café. Et parmi les aliments alcalinisants, la plupart des fruits et des légumes, les salades, pousses, germes et herbes aromatiques.
La consommation de jus de citron n'acidifie pas l'organisme. Le jus de citron a tout à fait sa place dans une cure de détox au printemps.

Trucs & astuces
- Ne pas se brosser les dents après avoir bu de l'eau citronnée, mais simplement se rincer la bouche à l'eau claire ou prendre son petit-déjeuner. Ne pas boire l'eau trop chaude car la vitamine C est sensible à la chaleur.
- En transpirant, les sportifs perdent beaucoup de fer, minéral important pour la performance et l'endurance. On peut confectionner soi-même des boissons sportives avec du jus de citron.

Autres versions (d/f) de ce mode d'emploi sur **www.bettybossi.ch** ou en appelant **0844 466 466**.
Nom du PDF: 24974_f11_141202

Betty Bossi AG
Bürglistrasse 29
Postfach
8021 Zürich
Telefon 0844 466 466
www.bettybossi.ch